

## LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS

1 porción

### INGREDIENTES

- 10 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de cerdo, chorizo, fresco, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda [50 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de lenteja, seca, cruda [80 g]
- 40 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 gramo de pimentón, en polvo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura a trozos medianos y los ajos en laminas.
- 2º Sofreír el ajo hasta dorar y añadir la cebolla, pimiento verde, pimiento rojo y champiñón, hasta que estén pochados y por último las lentejas remojadas previamente.
- 3º Añadir el chorizo y el vino blanco y remover hasta que evapore el alcohol para cubrir con agua y una hoja de laurel, salpimentar al gusto. Cerrar la olla exprés.
- 4º Dejar unos 25 minutos a fuego lento y luego servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [293 g]	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	506 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	48 %
H. CARBONO	17 g	50 g	19 %
AZÚCARES	4 g	11 g	12 %
GRASA	7 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	14 g	56 %
SODIO	48 mg	140 mg	6 %